

Guía nº 9 Educación Física y salud 4º básico

Actividad física.

Nombre: _____ Curso 4º _____

Objetivos a trabajar:

OA_6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA_11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

Indicador de Evaluación

6.1 Ejecutan ejercicios para el desarrollo de la condición física en forma continua o intermitente

6.3 Ejecutan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.

11.1 Reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase.

Reseña:

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo como por ejemplo caminar, correr, bailar, hacer aseo, limpiar, barrer etc.

Actividad

- Botella de agua
- toalla pequeña
- Lugar amplio para realizar actividad

Instrucciones de trabajo:

- Haremos el calentamiento jumping jack con ejercicios de movilidad articular y elongación
- Los estudiantes deberán hacer 4 ejercicios entre ellos son, estocadas, saltar la cuerda imaginaria, abdominales flexiones de brazos.
- En un espacio del patio o del living, deberán hacer 3 veces los ejercicios (repeticiones) según lo que indique cada dibujo de la guía
- Cada ejercicio tendrá un descanso de 30 segundos
- Al finalizar haremos elongación o vuelta a la calma

Calentamiento



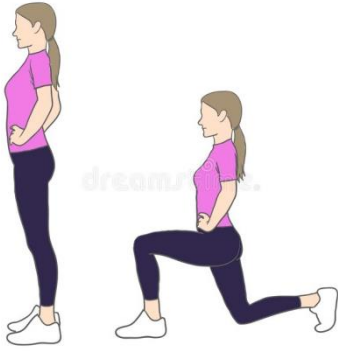
Jumping Jack

15 veces

Desarrollo



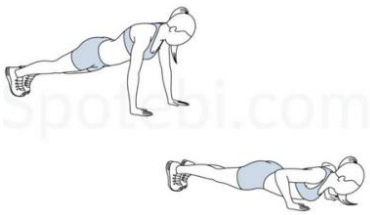
Saltar la cuerda 20 veces, descansado 30 segundo y repetirlo 3 veces. si no tiene cuerda, hacerlo imaginariamente



**Estocadas
30 segundos y repitiendo este ejercicio 3 veces**



**Abdominales
20 veces y repitiendo este ejercicio 3 veces**



**Flexión de brazos
30 segundos y repitiendo este ejercicio 3 veces**

Vuelta a la calma

Deberá hacer estos ejercicios por 10 segundos para uno.

10 segundos

10 segundos

10 segundos

10 segundos

10 segundos





Autoevaluación

Responde las siguientes preguntas marcando con una X

	SI	NO
1. ¿Cuentas con lugar adecuado para realizar tu actividad?		
2. ¿Lograste hacer el calentamiento?		
3. ¿Lograste realizar las sentadillas?		
4. ¿Lograste realizar las escaladas?		
5. ¿Lograste realizar los abdominales?		
6. ¿Lograste realizar las flexiones?		
7. ¿Lograste realizar la vuelta a la calma?		

Responde con la mayor sinceridad

¿Qué fue lo que se te hizo más complejo de toda la actividad?
